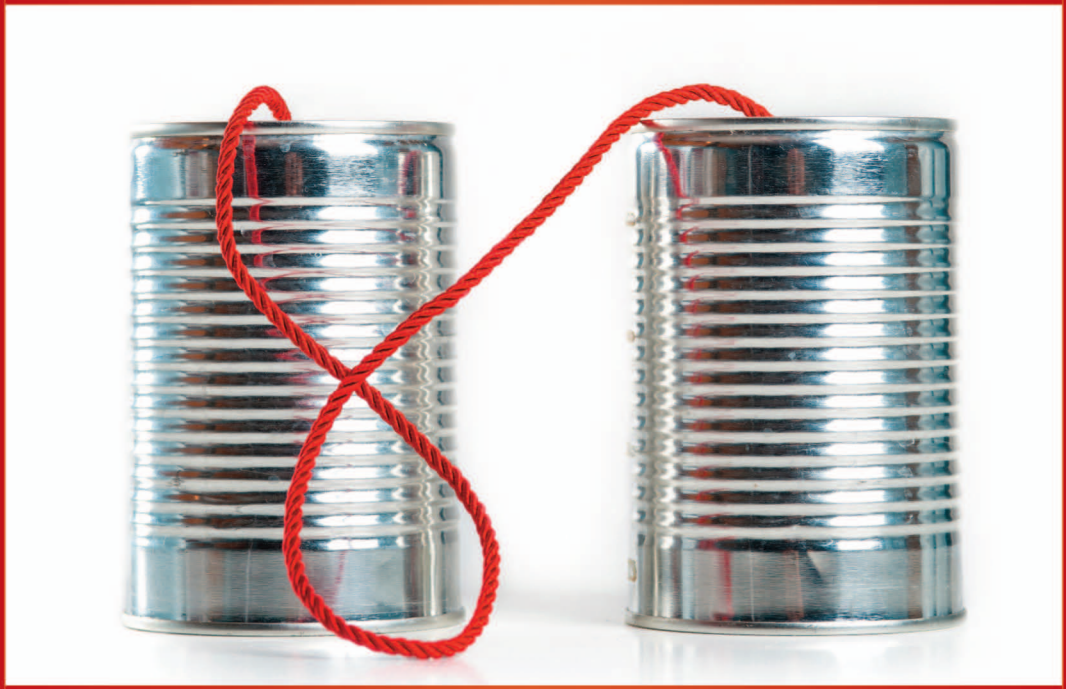
JONATHAN ROBINSON

Das Geheimnis guter Paarkommunikation



Einfach und effektiv Konflikte abbauen und die Liebe stärken

REIHE KOMMUNIKATION • Paarkommunikation

Junfermann Verlag

Zuerst hatte Jill mir gesagt: „Bob will mir zeigen, dass er recht hat und ich immer unrecht habe." Statt ihr zu widersprechen, wandte ich die Anerkennungsformel an: „Das klingt so, als fühlten Sie sich von ihm herabgesetzt, und ich wette, das fühlt sich nicht besonders gut an. Es tut mir leid, dass Sie sich so verletzt fühlen." Mehr war nicht nötig, um ihr das Gefühl zu geben, dass ich sie wirklich gehört hatte. Jetzt war sie offen für das, was ich zu sagen hatte. Wie bei jedem derartigen Lückentext müssen Sie die Sätze so abwandeln, dass Sie Ihre eigenen Worte benutzen können, damit sie aufrichtig klingen. Es wird Ihrem Partner völlig egal sein, was Sie zu sagen haben, bis er überzeugt ist, dass Ihnen wirklich an seinen Gefühlen gelegen ist. Wenn Sie die Anerkennungsformel für das ehrliche Bemühen nutzen, Ihr Gegenüber besser zu verstehen, garantiere ich Ihnen, dass sich Ihre Beziehung verwandelt.

Leider haben die meisten von uns außerordentlich wenig Erfahrung damit, unsere Partner anzuerkennen oder unsere eigenen Gefühle von ihnen gewürdigt zu sehen. Statt schlichte Anerkennung zu geben, versuchen die Leute in der Regel, sofort eine Lösung anzubieten, wenn der Partner Schmerz ausdrückt – oder sich zu verteidigen, wenn das Gesagte nach einem Vorwurf klingt. Beides funktioniert nicht. Wenn uns etwas wehtut, muss unser Erleben *zuerst* als gültig bestätigt werden, ehe wir Interesse für Vorschläge aufbringen, was jetzt am besten zu tun sei. So sind Menschen einfach. Aber wenn Ihr Partner erst einmal das Gefühl hat, dass Sie ihn wirklich gehört haben, weil Sie ihm eine stimmige Rückmeldung gegeben haben, wird er wahrscheinlich für alles zugänglich sein, was Sie ihm gerne sagen möchten.

Ich erlebe oft Klienten, die frustriert sind, weil sie ihrem Partner liebevoll gute Ratschläge geben und er alles ablehnt, was sie sagen. Das liegt nicht daran, dass die angebotenen Lösungen nicht tauglich wären, sondern dass sie zur falschen Zeit kommen. Menschen brauchen viel Empathie und Verständnis, bis sie für Lösungen empfänglich sind. Hatten Sie je mit einem Dreijährigen zu tun, der von irgendeinem Schmerz völlig überwältigt war? Wenn ja, wie haben Sie dann reagiert? Wahrscheinlich haben Sie nicht angefangen, ihm vorzuhalten, was er falsch gemacht hat und was er stattdessen hätte tun sollen. Vermutlich haben sie zunächst einmal reichlich Mitgefühl bekundet. Um dem Kind Ihre Anteilnahme klarzumachen, haben Sie ihm wahrscheinlich gesagt, wie leid es Ihnen tut, dass es so weinen muss. Dann haben sie ihm liebevoll zugehört, als es erzählte, was ihm zugestoßen ist. Waren die Tränen wieder getrocknet und das Kind wirkte wieder aufnahmefähig, haben sie ihm vielleicht einen guten Rat gegeben, wie es eine solche Situation in Zukunft besser meistern kann.

Bei großer Erregung sind wir genau wie Dreijährige. Wir müssen spüren, dass jemand versteht, wie schlecht wir uns fühlen. Wenn wir statt Anerkennung unserer Gefühle zuerst einmal Ratschläge bekommen, fühlen wir uns missverstanden. Wir

fühlen uns um etwas Wichtiges betrogen. Aber wenn unser Schmerz zufriedenstellend gewürdigt wurde, tut sich ein Raum für Neues auf. Je nach Wesensart braucht Ihr Partner vielleicht nur ein bisschen Mitgefühl und Anerkennung oder sehr viel davon. Je liebevoller Sie seine Gefühle anerkennen, desto schneller wird er für anderes offen sein, was Sie ihm sagen möchten.

Meiner Meinung nach ist die Anerkennungsformel die mit Abstand wirksamste Methode, die es gibt, um in einer Beziehung mehr Nähe zu erreichen und Konflikte zu verringern. Obwohl sie theoretisch ganz einfach ist, kann es schwer sein, sie tatsächlich auch anzuwenden, wenn es gilt. Aber sie ist der Mühe wert. Wenn Sie dabei aus dem Wunsch heraus handeln, Ihr Gegenüber zu verstehen, wirkt sie zuverlässig Wunder.

1.2 Wertschätzung

Wertschätzung ist etwas anderes als Anerkennung. Ich definiere Wertschätzung als die Kunst, Ihrem Partner zu sagen, was sie an ihm mögen. Um sich bewusst zu machen, was Sie schätzen, können Sie sich einfach fragen: „Was mag oder schätze ich an meinem Partner?“ Wenn Sie sich bewusst auf diese Frage einlassen und Ihrem Liebsten auch die Antworten verraten, dann trägt das viel dazu bei, das Selbstwertkonto des anderen gut gefüllt zu halten. Und wenn Schwierigkeiten zwischen Ihnen entstehen, kann der Ausdruck von Wertschätzung zusätzlich dem anderen erleichtern, aus einer Vorwurfs- oder Verteidigungshaltung wieder herauszukommen. Denn wenn das Guthaben auf dem Selbstwertkonto steigt, kann man leichter zuhören.

Um voll auszuschöpfen, was die Kunst der Wertschätzung ermöglicht, ist es am besten, sie fleißig auszuüben. So, wie es wenig hilft, nur gelegentlich mal zu trainieren, bringt es wenig, Ihrem Gegenüber nur einmal im Monat zu sagen, was Sie an ihm mögen. Je häufiger Sie Ihre gegenseitige Wertschätzung ausdrücken, desto leichter fällt es Ihnen und desto gekonnter werden Sie dieses einfache, aber wenig genutzte Mittel einsetzen, um Nähe herzustellen. Dabei empfiehlt es sich, sehr spezifisch, genau und anschaulich vorzugehen. Allgemeine Aussagen wie „Ich mag es, dass du so angenehm bist“ machen nicht viel Eindruck. Ganz anders ist es, wenn Sie sagen: „Ich war so stolz auf dich, als du dem Rollstuhlfahrer angeboten hast, ihm die Stufen hinunterzuhelfen. Und du erfreust mich so oft mit kleinen Dingen wie einem Blumenstrauß oder Zettelchen mit Liebeserklärungen. Da wird mir immer ganz warm ums Herz.“ Spüren Sie, dass etwas Individuelles und Plastisches eine ganz andere Wirkung entfaltet? Geben Sie dem Dichter in sich Raum, um die Wertschätzung für Ihren Partner in Worte zu fassen.

Wenn ich Workshops über Kommunikation leite, zeige ich den Teilnehmern immer zwei kleine Puppen, die ich gekauft habe, und die Mr und Mrs Wonderful heißen. Wenn ich ihren Bauch berühre, entströmt ihrem Mund ein Schwall überschwänglicher Worte der Würdigung. Herr Wonderful sagt Sätze wie: „An dich zu denken ist das Schönste am ganzen Tag!", und Frau Wonderful erklärt bei gemeinsamen Autofahrten munter: „Du hast ganz recht. Wir müssen nicht nach dem Weg fragen. Das findest du bestimmt ganz schnell alleine." Diese Puppen bringen die Teilnehmer zuverlässig zum Lachen. Wenn ich die Leute dann frage, warum sie denn lachen, antworten sie regelmäßig, ihr Partner oder ihre Partnerin würde *nie* so etwas zu ihnen sagen. Wie schade. Ein Mensch sollte sich keine Puppe kaufen müssen, damit er die Worte der Wertschätzung und Ermutigung zu hören bekommt, die wir doch alle ersehnen. Selbst wenn Ihre Worte ein bisschen kitschig klingen – sagen Sie sie trotzdem. Die stärkeren Liebesgefühle, die Sie damit wecken, sind es auf alle Fälle wert.

1.3 Akzeptanz

Akzeptanz ist das dritte Element im Bunde und kommt meist zuletzt. Akzeptanz bedeutet, dass Sie Ihr Gegenüber einfach so lieben, wie es ist, mit allen Ecken und Kanten. Ein anderer Ausdruck für Akzeptanz ist „bedingungslose Liebe". Anerkennung geben und Wertschätzung ausdrücken ist jeweils ein spezifisches Verhalten, das auf der Ebene des Handelns liegt, während Akzeptanz eine Änderung Ihrer Einstellung ist. Im Allgemeinen akzeptieren und lieben Eltern ihre Kinder, selbst wenn ihnen ihr Verhalten mal nicht gefällt. Dieselbe bedingungslose Akzeptanz kann man durchaus auch für einen Partner aufbringen. Und er hungert regelrecht danach.

Ich habe festgestellt, dass viele Menschen Angst davor haben, Ihren Partner bedingungslos anzunehmen. Sie glauben, dass eine solche Haltung dazu führen würde, dass ihr Partner sie völlig unterbuttert. Aber das Gegenteil ist der Fall. Wenn Menschen sich voll akzeptiert fühlen, tun sie ihr Bestes, um ihre Partner glücklich zu machen. Schließlich bekommen sie von ihnen das, wonach sie am meisten hungern. Natürlich ist es keine leichte Sache, den Partner bedingungslos zu akzeptieren. Wir glauben meist, wir könnten jemanden mehr lieben, wenn er sich in einer bestimmten Weise verändern würde. Viele Leute denken: „Wenn mein Partner nur netter, dünner, reicher, ordentlicher usw. wäre, dann könnte ich ihn *wirklich* akzeptieren." Die Folge dieser Denkweise ist, dass sich Ihr Gegenüber nie richtig geliebt fühlt und daher auch Sie nie voll akzeptiert.

Ein Weg, der Ihnen das bedingungslose Akzeptieren Ihres Partners erleichtert, besteht darin, zu lernen, in jedem Moment die positive Absicht „herauszuhören", die

er gerade hat. Da Menschen sich letztlich alle wertvoll und geliebt fühlen möchten, steht hinter jeder Verhaltensweise stets eine positive Absicht. Selbst wenn Ihr Partner Dinge sagt, die Sie verletzen sollen, besteht seine positive Absicht darin, das Selbstwertgefühl auf dem eigenen Konto zu erhöhen, damit er sich gut fühlen kann. Sie brauchen ihm nicht zu sagen, dass Sie sein Handeln billigen, denn das tun Sie nicht. Sie müssen sich nur bewusst sein, dass er trotz seines Verhaltens ein positives Ziel hat.

Damit Sie ein Gefühl der Akzeptanz für Ihren Partner entwickeln können, fragen Sie sich am besten ganz praktisch: „Welche positive Absicht steckt hinter seinem Handeln?“ Wenn Sie erkennen, dass Ihr Gegenüber ein Mensch ist, der gerade seelische Schmerzen leidet und so gut er eben kann versucht, wieder zur Liebe zurückzufinden, dann erleben Sie, was Akzeptanz ist. Es gibt den Spruch, dass alles, was Menschen tun, entweder eine liebevolle Antwort oder ein Hilfeschrei sei. Wenn Babys schreien, weil sie Hilfe brauchen, ist es einfach, ihre Verletzlichkeit und ihr positives Ziel zu sehen (sie wollen sich besser fühlen). Deshalb fällt es Ihnen leicht, sie immer noch zu lieben, auch wenn Sie das Schreien nicht erfreut. Wenn unser Partner „um Hilfe schreit“, indem er sich wie ein Dummkopf verhält, dann bedarf es einer bewussten Anstrengung, sein positives Ziel und seinen Schmerz zu sehen. Aber wenn Sie danach suchen, werden Sie sicher fündig. Ihren Partner zu akzeptieren heißt nicht, dass Sie nie wütend auf ihn werden. Es heißt nur, dass Sie ihn immer lieben – auch wenn er sich gelegentlich ungeschickt verhält. Die Haltung der Akzeptanz ist wie eine hochwirksame Medizin, die Ihre eigene Seele ebenso heilt, wie die Ihres Partners.

1.4 Leben aus der Fülle

Die drei genannten Formen der Verstärkung sollten Sie Ihrem Partner nicht nur dann gewähren, wenn bereits gedrückte oder gereizte Stimmung herrscht. Je häufiger Sie Ihrem Liebsten das Gefühl geben, anerkannt, geschätzt und akzeptiert zu sein, desto liebevoller wird er selbst. Er wird Ihre zusätzliche Liebe „auf die hohe Kante legen“ und dadurch besser in der Lage sein, mit den kleinen Ärgernissen umzugehen, die im Laufe einer Beziehung unvermeidlich entstehen. Wenn Sie Ihrem Partner beständig mehr Liebe schenken, wird er sich Ihnen näher fühlen und Ihnen im Gegenzug aufrichtige Wertschätzung entgegenbringen. So beginnt die Aufwärtsspirale zu höheren Stufen von Liebe und Intimität.

Es ist erstaunlich, wie gut diese Formen der Verstärkung wirken. Als Shellie und Steve zu mir kamen, beklagte sich Steve darüber, dass seine Frau nie Sex mit ihm haben wolle. Und Shellie war natürlich der Ansicht, dass Steve immer nur Sex im Kopf hätte und sonst nichts! Ich schlug Steve vor, er solle Shellies Sichtweise anerkennen (ohne ihr zustimmen zu müssen). Daraufhin sagte er sehr überzeugend: „Soweit ich verstehe, hast du das Gefühl, ich würde dich immerzu drängen, mit mir zu schlafen. Ich wette, das fühlt sich sehr unangenehm an. Es tut mir leid, dass mein Verhalten dieses Gefühl bei dir geweckt hat." Shellies Körperhaltung, die normalerweise wie eine Rüstung wirkte, wurde augenblicklich gelöster. Dann schlug ich Steve vor, er solle versuchen, Shellies positive Absicht zu verstehen und zu akzeptieren, nämlich, sich sicher zu fühlen und Kontrolle über ihren eigenen Körper zu haben. Schließlich riet ich Steve noch, Shellie Wertschätzung auf eine Art und Weise zu zeigen, die nichts mit Sex zu tun hat.

Steve zögerte, seiner Frau zu sagen, was er an ihr schätzte. Er hatte nicht gerade Berge von „Dollars" auf seinem Selbstwertkonto und fürchtete, wenn er nun seine Frau ausgiebig würdigte, hätte er am Ende sogar noch weniger. In einer Einzelsitzung mit Steve schlug ich ihm vor, ein einwöchiges Experiment mit seiner Frau zu machen. Eine Woche lang sollte er sich anschauen, welche Wirkung es hatte, wenn er ehrliche Wertschätzung für seine Frau sowohl verbal als auch durch herzliche, nichtsexuell getönte Umarmungen ausdrückte. Nach der Hälfte dieser Woche rief mich Steve aufgeregt an und sagte: „Meine Frau hat sich völlig verwandelt! Wir haben diese Woche öfter miteinander geschlafen als im ganzen vergangenen Jahr! Was haben Sie mit ihr gemacht?" Ich erklärte Steve, dass es unerwartete Früchte tragen kann, wenn man lernt, seiner Partnerin durch Worte und liebevolle Berührungen seine Wertschätzung zu zeigen. Als sie in der folgenden Woche in meine Praxis kamen, sahen sie aus wie ein Paar in den Flitterwochen.

Probieren Sie es selbst aus. Wenn Ihr Partner das nächste Mal wieder „schlecht drauf" ist, erkennen Sie seine Wirklichkeit an und sagen Sie anschließend, was Sie an ihm schätzen. Vielleicht können Sie ihn einmal zärtlich drücken, nachdem er seinen Schmerz bekundet hat. Eine so einfache Geste der Akzeptanz kann das Gefühl Ihres Partners sehr schnell verwandeln. Wenn Sie und Ihr Partner sich regelmäßig Anerkennung, Wertschätzung und Akzeptanz zollen, werden Sie sich beide wie im Himmel fühlen.